ČÚV ČSTV
SVAZ ZÁKLADNÍ A REKREAČNÍ
TĚLESNÉ VÝCHOVY

METODICKÝ DOPIS

JÓGOVÁ CVIČENÍ V ODBORECH ZRTV

ČESKÝ ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČSTV
Svaz základní a rekreační výchovy

•

metodický dopis

Jógová cvičení v odborech ZRTV

•

Vedoucí autorského kolektivu: Věra Knížetová
Autoři: MUDr. Věra Doležalová, Ing. Václav Hošek, Josef Tillich

Kresby: Ing. Ivo Fibiger
Lektoři: Vlasta Kaplanová, Ing. Milan Polášek

•

Praha 1986

Ú V O D

Jógová cvičení jsou poměrně krátkou dobu součástí svazu ZRTV. S ostatními aktivitami ZRTV mají společné cíle a úkoly, ale jiné jsou prostředky a způsoby, jimiž tyto cíle a úkoly plní. Většinu specifických rysů, kterými se vyznačují jógová cvičení, nenajdeme v jiných tělovýchovných činnostech buď vůbec, nebo jen okrajově. Proto lze tato cvičení považovat za obohacení tělovýchovného procesu.

Zájem o jógová cvičení projevují i cvičitelé oddílů "nejógových" a tento metodický materiál je určen i jim. Autoři si v něm nekladou za cíl seznámit cvičitele s celým obsahem a rozsahem nové tělovýchovné aktivity, ale přiblížit jim charakter disciplíny, principy, na nichž je založena, a zásady, které je nutno při cvičení dodržovat. Bez takového pochopení se jógová cvičení snadno mohou stát pouhou zpomalenou gymnastikou bez specificky jógových účinků.

Žádné písemné materiály však nemohou nahradit osobní zkušenost, která je základem. Stejně jako se nenaučíme plavat bez vody, i kdybychom sebepečlivěji nastudovali a zvládli techniku plavání na suchu, tak ani jógová cvičení nepochopíme, dokud si nevyzkoušíme, jaké to je cvičit třeba jen jednoduché cviky s plnou vědomou pozorností, lehce, relaxovaně, s kontrolovaným dýcháním - tedy jógově.

Nedostatečně informovaný cvičitel by mohl podcenit způsob cvičení, ale právě ten je podstatný. Nejde totiž - alespoň ne prvořadě - o technické zvládnutí nějakých zajímavých dovedností, ale o záměrné působení na sebe sama prostřednictvím dýchání, relaxace a jógově prováděného pohybu i nehybnosti ve výdržích. Řekne-li vám sportovní gymnasta, že umí provést technicky správně třeba veletoč, budete mít představu o jeho gymnastické úrovni. Řekne-li vám však cvičenec jógy, že ovládá techniku širšásany - - stoje na hlavě, nebudete vědět o jeho jógové úrovni vůbec nic. O úspěšnosti jeho jógové praxe může svědčit např. zlepšující se zdraví, větší odolnost vůči tělesným i duševním náporům apod.

Správně prováděná jógová cvičení mohou být dobrou základnou pro nejrozmanitější tělocvičné, sportovní i pracovní čin-

nosti, neboť upevňují zdraví a přispívají k získání dobré psychofyzické kondice - předpokladu celkové zdatnosti, odolnosti a výkonnosti člověka. To je hlavní důvod, proč se k jógovým cvičením obrací pozornost jak sportovců, tak třeba i lidí zdravotně oslabených. Každému z nich mohou tato cvičení - za předpokladu správného pochopení a provádění - prospět.

Jógová cvičení jsou v podstatě disciplínou individuální, protože každý člověk potřebuje ke své harmonické vyváženosti něco jiného. Jeden spíše zaktivizovat, jiný zklidnit. Je jistě zajímavé, že obojího lze jógovým cvičením dosáhnout.

Aby byl cvičenec schopen rozpoznota, co doopravdy potřebuje a uměl vybírat to, co je právě v jeho případě účelné, musí se s jógovými cvičeními dobře seznámit, vědět jak je provádět a jak s nimi pro dosažení žádoucích výsledků pracovat. Úkolem cvičitele je toto cvičence naučit. Je to úkol dosti náročný a jeho zvládnutí závisí na tom, zda cvičitel rozumí fyziologickému mechanismu jednotlivých postupů, zda s nimi dokáže metodicky pracovat, ale i na tom, zda má dostatečnou zásobu průpravných cvičení. Cvičitel si musí také uvědomit - a to je důležité - že v jógových cvičeních nikdy nejde o vnější efekt ani o měřitelný výkon, a to ať již se jedná o kterýkoliv z prostředků, s nímž právě pracuje.

V tomto metodickém dopise najdou cvičitelé pouze základní informace, nezbytné pro pochopení významu jógových cvičení a základní metodické pokyny k jejich používání. K hlubšímu proniknutí do problematiky je nutné především získat osobní praxi.

I. ČÁST

Charakteristika jógových cvičení

METODICKÉ POKYNY

Pro jógová cvičení vybíráme pokud možno klidné, tiché prostředí, často cvičíme se zavřenýma očima. Důvodem je, že čím méně rušivých vlivů na nás dopadá /zrakových, sluchových/, tím lépe můžeme obrátit svou pozornost dovnitř. Při cvičení sledujeme, vnímáme a prociťujeme aktivitu uvnitř organismu, ať již se jedná o stupeň napětí či uvolnění svalů, nebo o míru podráždění a útlumu v nervových centrech kůry mozkové. Ani relaxace by se nedařila při množství podnětů zvenčí. Zvláště zpočátku.

Cvičit bychom měli s prázdným žaludkem, tj. 2 hodiny po lehkém a až 4 hodiny po těžším jídle, protože při celé řadě cvičení se pasívně i aktivně napíná nebo stlačuje břišní stěna.

Důležité také je připomínat zvláště začátečníkům, že v jógových cvičeních nikdo s nikým nesoutěží a že nemáme usilovat ani o překonání sama sebe a podávat "fyzický výkon". Jediné o co se snažíme, a to zcela nenásilně: myslet pouze na to, co děláme a jak to pociťujeme. Máme zkrátka "být při tom", plně a vědomě.

Další z metodických zásad je nechat volně plynout pohybovou aktivitu. Každý cvičenec si sám určuje rytmus pohybu i dobu výdrže a učí se hledat své optimum. Proč? Rytmický soulad všech biologických funkcí organismu je předpokladem dobrého zdraví a udržování vnitřní rovnováhy. Rytmus vnucený nemusí být vůbec v souladu s potřebami organismu a jeho fyziologických funkcí. Protože jsou mezi lidmi individuální rozdíly, snažíme se při jógovém cvičení tento základní rytmus objevit, případně obnovit respektováním těchto rozdílů. Jóga se nedá cvičit na povel. Cvičitel jen instruuje, ukazuje a vysvětluje, případně opravuje chyby /a to s velkým pedagogickým taktem/.

JÓGOVÉ POZICE - ÁSANY

Ásany jsou podstatnou částí jógových cvičení. Jejich význam nespočívá v tom, jak se ásana jeví navenek, ale v tom, jak působí do hloubky: na vnitřní orgány, žlázy s vnitřní sekrecí, nervový systém vegetativní i centrální. Ásany ovlivňují pozitivně celý hybný systém, zvláště pružnost svalů, pohyblivost kloubů.

Velké množství pozic je určeno k udržení páteře v dobrém stavu. Správně prováděné ásany působí i na psychiku - po cvičení se cítíme svěží a v dobré pohodě. Definice říká, že ásany jsou vybrané polohy těla, v nichž dokážeme bez úsilí a těkání mysli nehybně setrvat a s bdělou pozorností sledovat své pocity a dýchání. Není snadné zaujmout pozici a dodržet všechna uvedená pravidla. K takovému provedení se nedostaneme ze dne na den, zvláště proto, že jsme zvyklí na zcela jiný způsob cvičení. Proto klademe velký důraz na průpravná cvičení:

1. Osvojujeme si zásady provádění jógového pohybu - pohyb musí být řízený, plně vědomý, relaxovaný a proto pomalý, obvykle jej přizpůsobujeme rytmu dýchání.
2. Korektivně působíme na hybný systém - protahujeme zkrácené svaly, posilujeme ochablé, zlepšujeme kloubní pohyblivost a pružnost páteře.
3. Vytváříme podmínky pro fyziologicky správné dýchání - procvičujeme vdechové a výdechové svaly a nacvičujeme jednotlivé fáze dýchání /spodní, střední, horní/, abychom je potom spojili do tzv. plného jógového dechu.
4. Učíme se přeladění pozornosti zvnějšku na dění uvnitř organismu se vzláštním zřetelem na zdokonalení svalového citu /propriocepce/.

Ve správně vybraných a prováděných průpravných cvičeních jsou obvykle obsaženy i prvky jógových pozic, příp. jejich zjednodušené formy, často i s jejich specifickými účinky.

R E L A X A C E

Relaxace je základem, na němž stavíme. Je nezbytnou a zcela neodmyslitelnou a neoddělitelnou součástí veškeré jógové praxe. Je zastoupena v každém pohybu i výdrži. Umožňuje provádět cvičení úsporně, bez zbytečného plýtvání energií, umožňuje lépe protáhnout svaly a uvolnit ztuhlé klouby, a co je velmi důležité: usnadňuje relaxaci psychickou, která pak zpětně vnáší do organismu soulad a vyrovnanost. Umění relaxace je třeba se učit. Nácvik provádíme nejčastěji v lehu, protože automaticky odpadá napětí antigravitačních svalů. Využíváme také výdechové

fáze, během níž mají svaly přirozenou tendenci k uvolnění. Je vhodné využívat i skutečnosti, že po předchozím intenzivním svalovém stahu /nejlépe izometrickém/ je následná relaxace dokonalejší, hlubší /princip postizometrické relaxace/.

K dalšímu prohloubení relaxace se využívá vnitřních slovních příkazů /autosugescí/ způsobem podobným, jako se praktikuje v autogenním tréninku.

V souvislosti s relaxací je třeba upozornit na skutečnost, že nejvíce napětí vnáší do organismu emocionální nevyrovnanost /zlost, vztek, závist, starosti atd./; účinky fyzické relaxace, správného dýchání a celkové harmonizace organismu se - díky zpětné vazbě - projeví příznivě i v oblasti citové, avšak má-li takový stav být stálý, je zpravidla nezbytné zabývat se také otázkami vlastních postojů, citových vztahů a psychohygieny v nejširším smyslu.

D Ý C H Á N Í

Dýchání je s jógovými cvičeními spjato stejně neoddělitelně jako relaxace. Počátečním úkolem je odstranění nesprávných dechových návyků /dýchání povrchní, neúplné, nerytmické/, dále pak zlepšení funkce všech svalů, které se na dýchání podílejí, zvláště bránice. Dbáme na to, aby každý dýchací sval byl schopen dobrého stahu a také dokonalého uvolnění. Cílem je vypěstovat si schopnost klidného, relaxovaného, úplného a vědomého dýchání prováděného nosem s důrazem na prodloužený výdech. Takové dýchání se potom učíme uvádět do souladu s pohybem.

Je známo, že způsob dýchání souvisí s vegetativními funkcemi a dokonce i s funkcemi psychickými, proto správné dýchání má mnohem širší a hlubší dopad, než se zdá na první pohled.

Teprve po zvládnutí základu, který již sám o sobě přináší člověku prospěch, je možné přistoupit k nácviku některých speciálních dýchacích technik, které patří do pránájámy - vědy o dechu.

Ř Í Z E N Ý K O N T R O L O V A N Ý P O H Y B S V Ý D R Ž Í V N E H Y B N O S T I

Pomalý řízený pohyb má některé přednosti oproti pohybům rychlým, švihovým, označovaným také jako spouštěné. Především je pro svaly šetrnější. Proto se využívá k obnově svalové funkce v léčebné rehabilitaci a proto je také přístupný i lidem starším, pro něž rychlé pohyby bývají nejen nedostupné, ale i nevhodné.

V jógových cvičeních se však řízeného pohybu používá z jiného důvodu. Je totiž prvním přístupem k sebekontrole, a to na úrovni hybného systému. Provádíme-li pohyb s plnou vědomou pozorností, dostávají se informace o napětí ve svalech až do nejvyšších center nervového systému, tj. na vědomou úroveň. Trénujeme tím svalový cit a práce svalů se postupně stává ekonomičtější, protože se upravuje centrální regulace pohybu.

V samotných svalech tlumíme pomalým pohybem napínací reflex. Ten se vybavuje, protáhneme-li sval rychle, např. švihem. Napínací reflex je obrannou reakcí svalu, při níž stoupne ve svalu napětí. Sval se tak brání případnému poškození. Při utlumení tohoto reflexu je sval schopen se protáhnout lépe, více, zvláště dbáme-li na to, aby byl současně uvolněný. Utlumení napínacího reflexu je, jak známo, principem klasického strečinku, který se v poslední době uplatňuje jako moderní metoda při protahování svalů u sportovců. V jógových cvičeních se tohoto principu běžně využívá.

Připojíme-li ještě relaxovanou výdrž v krajní poloze - a to už je specialitou jógových cvičení - dostává se sval na a snad i za hranici své běžné elasticity. Tím je možné si vysvětlit, proč se u cvičenců jógy setkáváme až do pokročilého věku s vynikající kloubní pohyblivostí a pružností páteře.

Pokud se jedná o výdrž v krajní poloze, ta nepůsobí pouze na svaly. Můžeme to objevit sami na sobě, jestliže provedeme několikrát za sebou z lehu na zádech svíčku a potom vyzkoušíme stejnou svíčku pomalu, s výdrží. Srovnáme-li oba způsoby technicky stejného cviku, zjistíme, že působí na organismus rozdílně. Při prvém se zlepšuje obratnost, posilují se některé svaly a procvičuje se pohotovost cévních reakcí. Při druhém, jógovém

provedení, tj. s výdrží - dochází k rozsáhlé změně v krevním oběhu a v krevním zásobení určitých částí těla. Žilný návrat z dolních končetin je usnadněn, což působí blahodárně, neboť vzhledem k našemu převážně sedavému způsobu života dochází ke stagnaci žilného oběhu v dolních končetinách a posléze vzniku městků. Silně prokrvena je naopak oblast hlavy, což představuje oživení funkce centrálního nervového systému. Výdrží v této obrácené poloze se mění také podmínky pro dýchání. Na hlavní výdechový sval - bránici - působí svou vahou orgány břicha, bránice se uvolňuje a je usnadněn výdech. Víme-li, že některé dýchací obtíže souvisí s trvale vdechovým postavením hrudníku a málo pohyblivou bránicí, snadno pochopíme význam dýchání v obrácených polohách těla. Výdrž v jiných pozicích zase silně stlačuje vnitřní orgány, včetně vegetativních nervových center a při následném návratu do výchozí relaxované polohy dochází k jejich mohutnému prokrvení.

Na uvedeném příkladu jsme si názorně ukázali význam a již na začátku zdůrazněnou důležitost pomalého, řízeného pohybu s výdrží - tedy způsobu provádění jógových cvičení.

P R A K T I C K Á Č Á S T

Praktická část obsahuje ukázky p r ů p r a v n ý c h cvičení. Jejich prostřednictvím se můžete seznámit se základním, obecným přístupem k jógovým cvičením. Pokud si pouze letmo prohlédnete obrázky, mnohý z vás si pravděpodobně řekně: "Ale to jsou přece známé cviky, které také běžně používáme." Aby vám neuniklo, co je na nich specificky jógové, je třeba si dobře pročíst teoretickou část a také vysvětlující a popisné texty. Pochopitelně ještě lepší by bylo přijít se podívat a zacvičit přímo do některého oddílu.

Vnímavějšímu čtenáři - cvičiteli jistě neujde, že většina cvičení působí přes p r o t a h o v á n í svalů a vazů, čímž se uvolňují klouby a zvětšuje jejich pohyblivost. Protahujeme-li svaly a vazy zkrácené a rozhýbáváme klouby ztuhlé, je všechno v pořádku. Potřebujeme však klouby - a stejně i páteř - nejen pohyblivé, ale zároveň dostatečně pevné. Proto u cvičenců s klouby a páteří již uvolněnými až volnými neprovádíme jógová cvičení

do krajných poloh a věnujeme se spíše výběru takových cvičení, která svaly tonizují a posilují.

Upozorňujeme na to, protože někteří cvičenci s hypermobilními klouby a páteří se mylně považují za "jógové talenty" a svou tzv. přednost dále rozvíjejí. To je z hlediska zdravotního přístup zcela nesprávný a z hlediska cílů jógových cvičení velmi naivní. Záměrem jógových cvičení je dosahovat v y v á ž e n o s t i hybného systému. Tuto je třeba obnovit a potom již pouze udržovat. Je to východisko a první příspěvek pro mnohem širší, rozsáhlejší a hlubší harmonizaci organismu.

N Á C V I K Ř Í Z E N É H O P O H Y B U

M e t o d i c k é p o k y n y

1. Začínáme s pohyby co možno jednoduchými.
2. Cvičit musíme vždy velmi pomalu, plynule, uvolněně.
3. Při cvičení klidně, pravidelně dýcháme.
4. Zpočátku můžeme sledovat pohyb očima, ale co nejdříve přecházíme k provádění s očima zavřenýma. Tedy od kontroly vizuální ke kontrole proprioceptivní, při níž si uvědomujeme impulsy k provedení pohybu a zpětné informace o jeho průběhu. Cílem řízeného pohybu je zdokonalení proprioceptivní kontroly.
5. V průběhu pohybu pozorně prociťujeme, vnímáme a uvědomujeme si postupnou aktivizaci, uvolnění i protažení zapojených svalů.
6. Řízeného pohybu využíváme:
   a/ k objevování a uvědomování si zkrácených a ochablých svalů, ztuhlých kloubů, málo pružné či pevné páteře;
   b/ k vědomému protahování, uvolňování a posilování těchto svalů;
   c/ k průběžné kontrole pohybu a tím zlepšení nervosvalové koordinace;
   d/ ke zlepšení schopnosti koncentrace na dění uvnitř organismu.

V l a s t n í c v i č e n í

NÁCVIK ŘÍZENÉHO POHYBU

1. Leh; předpažit pravou, ruku sevřít v pěst; velmi pomalu kroužit v zápěstí, snažit se o zcela plynulý pohyb do krajních poloh; sledovat ruku očima, vypozorovat fázi začínajícího spouštěného pohybu, jeho vědomé utlumení, další signál ke spuštění pohybu; připažit pravou a totéž cvičení opakovat se zavřenýma očima. Plynulé vědomé provádění vyžaduje zintenzívnění pozornosti.

2. Leh pokrčmo; chodidla na zemi; napnout přednožmo levou a velmi pomalu, plynule kroužit chodidlem v kotníku, návrat do výchozí polohy, totéž pravou nohou. Opakovat se zavřenýma očima.

3. Sed mírně roznožný, dlaně volně nataţených paží na kolenou; pomalým, plynulým pohybem předpažit pravou povýš; návrat do výchozí polohy, totéž levou, oběma; opakovat stejné cvičení se zavřenýma očima. Po celou dobu udržovat vzpřímenou páteř a uvolněné stehenní svaly.

3

4. Vzpor sedmo; pokrčit pravou nohu, chodidlo na zemi, koleno zvolna spouštět zevně, stejně zvolna vrátit do výchozí polohy; totéž levou, oběma; opakovat se zavřenýma očima.

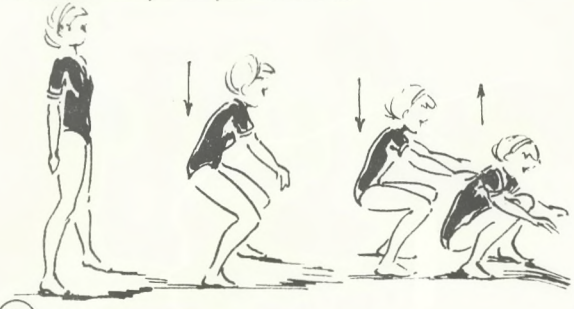
4

5. Sed snožný, záda rovná, dlaně nataţených paží na kolenou; velmi zvolna s výdechem předklánět hlavu, současně uvolnit a vykulatit záda a pokrčit paže; pomalý návrat do výchozí polohy a s vdechem plynule pokračovat do prohnutí se záklonem hlavy.

5

Uvědomění si a protažení obvykle zkrácených svalů

6. Mírný stoj rozkročný, chodidla rovnoběžně; pomalý přechod do dřepu na celých chodidlech, stáhnout přitom břišní a hýžďové svaly; stejně pomalý návrat do stoje; opakovat ze stoje snožného. /Protažení lýtkových svalů./



(6)

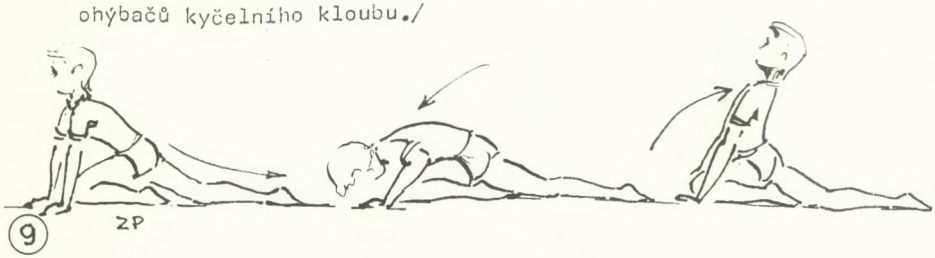
7. Vzpor stojmo; velmi zvolna, střídavě pokrčovat pravou a levou nohu; natažená noha se přitlačuje na zem patou. /Protažení ohýbačů kolenního kloubu./

(7)

8. Leh; pokrčit přednožmo pravou, uchopit oběma rukama za palec, hlava a ramena zvednuty; nohu napnout; s výdechem zvolna na lopatky, ramena i hlavu přitlačovat na zem, nohu udržovat patou. Návrat do výchozí polohy, totéž levou, oběma. /Protažení ohýbačů kolenního kloubu./

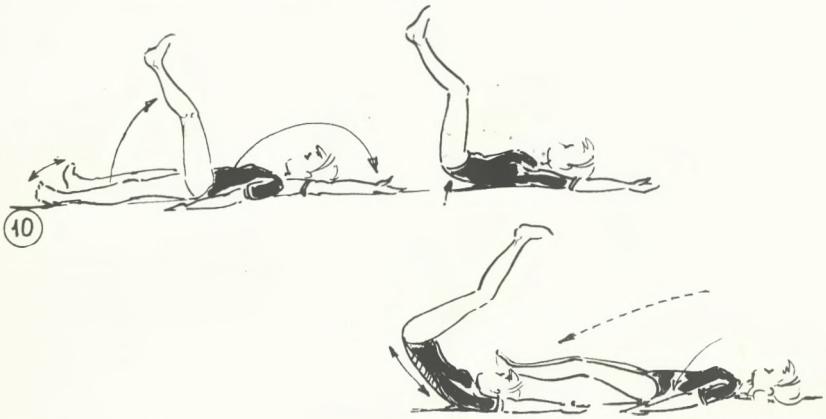
(8)

9. Klek sedmo na levé patě; pravá zanožena, ruce napnutých paží na zemi vedle levého kolena, mírný záklon, pánev udržovat v čelné rovině; předklon, uvolnit; totéž levou./ Protažení ohýbačů kyčelního kloubu./



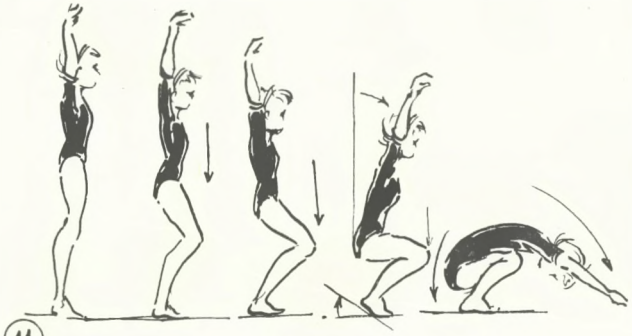
9

10. Leh přednožmo, vzpažit; s výdechem pomalu, postupně zvedat pánev a záda až po dolní úhel lopatek, nohy klesají nad hlavu; s každým nádechem setrvat v poloze, pokračovat v pohybu pouze s výdechem; pracovat s přenášením těžiště; plynulý, co nejpomalejší návrat do výchozí polohy. /Protahování bederní oblasti a posilování břišních svalů./



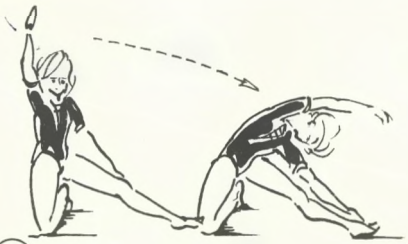
10

11. Stoj spojný, vzpažit; přechod do dřepu na 4-6 pomalých výdechů; při vdechu pohyb zastavit; udržet rovná záda a podsazenou pánev; ve dřepu co nejdelší výdrž; potom předklon, přitisknout celá chodidla na zem, záda uvolnit. /Postizometrické protahování vzpřimovačů trupu./



11

12. Klek únožmo levou; vzpažit pravou, vytáhnout z boků; postupně, pomalu s každým nádechem uklánět vlevo, při výdechu pohyb zastavit; levá paže sjíždí po levé noze ke kotníku; plynulým pohybem vrátit do výchozí polohy, totéž na opačnou stranu. /Protahování čtyřhranného svalu bederního a svalů na vnitřní straně nohy./

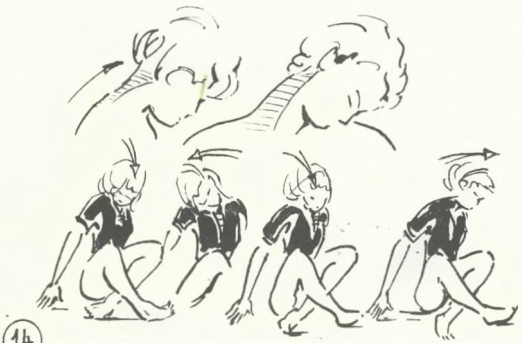


12

13. Klek sedmo, ruce položené na kolenou; upažit levou a s každým výdechem pokračovat v pohybu dozadu, při vdechu výdrž; současně rotuje vzpřímený trup, oči sledují pohyb ruky; nezvedat ramena; pomalým plynulým pohybem návrat do výchozí polohy, totéž pravou. /Protahování prsních svalů./

13

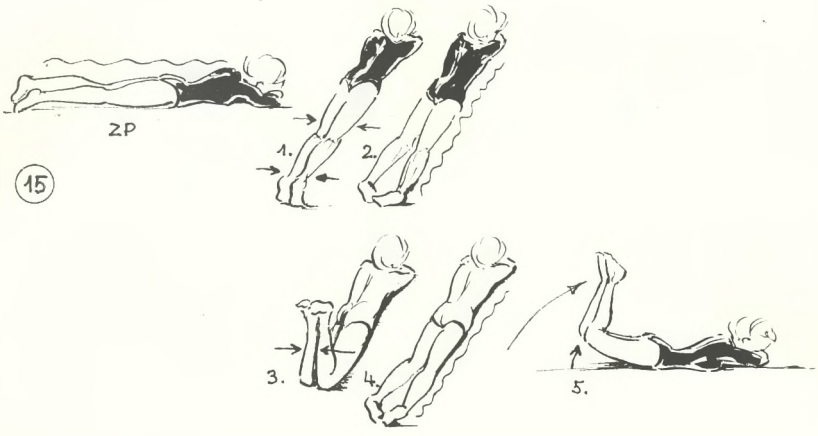
14. Sed zkřižný, prsty rukou se dotýkají země vedle těla; s výdechem uvolněný předklon hlavy, záda zůstávají rovná, ramena uvolněná; s každým dalším výdechem pomalu postupně přecházet hlavou do úklonu; při vdechu výdrž; stejným způsobem na opačnou stranu. /Protahování svalů šíjových, horní části svalu trapézového a zdvihače lopatky./



14

Uvědomění si a posílení obvykle ochablých svalů

15. Leh na břiše, čelo položené na složených předloktích;
a/ s nádechem přitisknout nohy k sobě po celé délce, s výdechem uvolnit.
b/ s každým nádechem přitisknout nohy k sobě a ohnout současně v kolenou, s výdechem uvolnit do lehu.
c/ přidat zvednutí kolen.
/Posilování hýžďových svalů./



15

16. Leh pokrčmo pravou, chodidlo na zemi, ruce v týl; s pomalým výdechem zvednout hlavu a ramena, při nádechu výdrž; s dalšími výdechy pokračovat v pohybu až po zvednutí dolního úhlu lopatek; zvolna s nádechem návrat do lehu; totéž s pokrčenou levou nohou, oběma nohama. /Posilování břišních svalů./

16

17. Vzpor klečmo; s pomalým, důkladným výdechem stahovat břišní svaly, s nádechem tyto uvolnit /uvolnění svalů je usnadněno působením gravitace, stah břišních svalů se děje proti směru působení gravitace/. /Posilování břišních svalů./

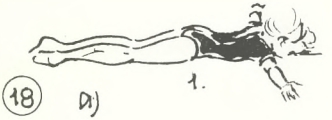
17

18. Leh na břiše, upažit povýš;

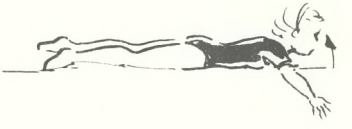
a/ s nádechem mírně zvednout hlavu a ramena, při výdechu výdrž, s dalším nádechem odlehčit ruce, s výdechem návrat do uvolněného lehu;

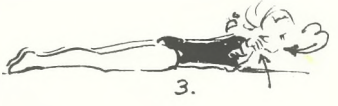
b/ opakovat se střídavým odlehčením a mírným zvednutím pravé a levé paže bez vytáčení trupu.

/Posilování svalů mezilopatkových a dolních fixátorů lopatky./

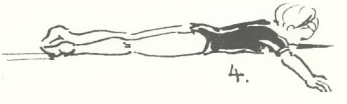


18 a) 1.





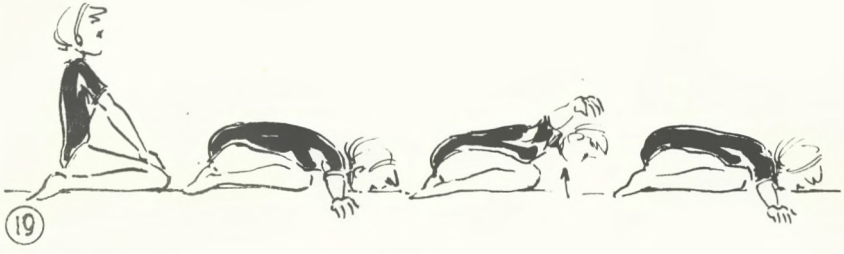
3.



4.

b)

19. Klek sedmo; předklon, upažit, ruce položené na zemi; cvičení stejné jako předešlé; trup a paže zvednout jen mírně. /Posilování jako u cvičení 18./



(19)

NÁCVIK RELAXACE

Metodické pokyny

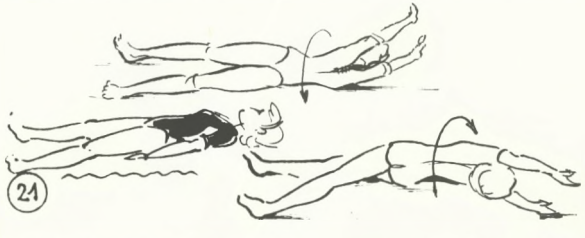
1. Je třeba nacvičovat v místnosti, kde není chladno, protože prochladlé svaly se uvolňují jen obtížně.
2. Oděv, který by při žádném cvičení neměl být příliš těsný, je třeba při relaxaci i jejím nácviku co nejvíce uvolnit.
3. Podložka, na níž relaxujeme, by neměla být příliš měkká, abychom předešli přípradnému usínání a měli možnost lépe procítit uvolnění svalstva.
4. Všechna průpravná cvičení, při nichž dochází ke svalovým stahům, provádíme zásadně zvolna, řízeným pohybem; uvolňování napětí může být o něco rychlejší, prociťované jako relaxační vlna procházející svalem /případně celým tělem/.

VLASTNÍ CVIČENÍ

20. Leh na zádech; s nádechem zvolna předpažením vzpažit, plynule napínat svaly celého těla; krátká výdrž v napětí, s výdechem zvolna předpažením připažit, plynule relaxovat všechny svaly.

(20)

21. Leh na zádech, mírné roznožení; s nádechem zvolna předpažením vzpažit, současně překulit na pravý bok, paty zůstávají na místě; celé tělo v napětí prohnout, hlavu zaklonit; výdrž v napětí; s výdechem zvolna připažit, současně vrátit do výchozí polohy a uvolnit.

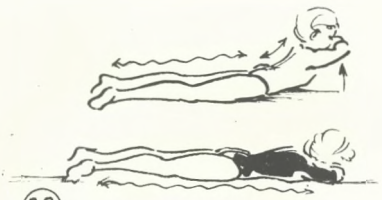


(21)

22. Leh na pravém boku, hlava položena na pravé paži, levá noha pokrčena, pravá paže pokrčena, celé tělo uvolněné; s nádechem zvolna vzpažit, současně překulit na záda, mírně roznožit, celé tělo je v napětí; s výdechem překulit do výchozí polohy, ale na levém boku uvolnit.

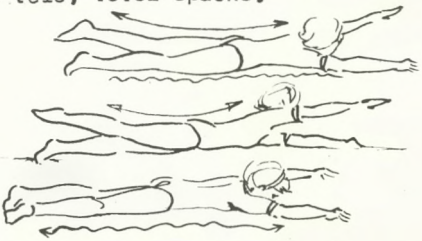
(22)

23. Leh na břiše, hlava položená čelem na složených rukou; s nádechem zvednout hlavu a předloktí, všechny svaly zádové v napětí, dolní část těla uvolněna; s výdechem vrátit do výchozí polohy a uvolnit celé tělo.



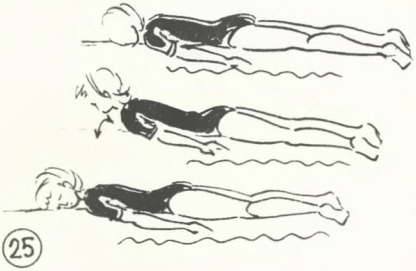
(23)

24. Leh na břiše, vzpažit; s nádechem vzpažit pravou, nazvednout hlavu, zanožit pravou, levá paže a levá noha zůstávají zcela uvolněny, nepřetáčet trup; s výdechem návrat do výchozí polohy, uvolnit celé tělo; totéž opačně.



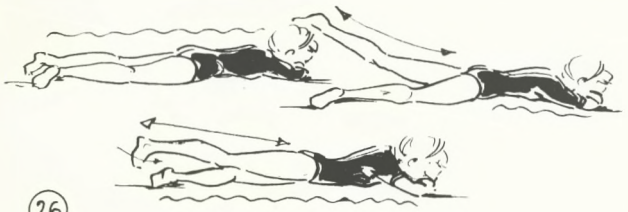
(24)

25. Leh na břiše, pravá tvář položena na zemi; s nádechem zvednout hlavu, ale nezaklánět ji; s výdechem otáčet vpravo a pokládat levou tvář na zem, uvolnit šíjové a krční svaly; totéž opačně; při dalším opakování zvedat s hlavou i ramena.



(25)

26. Leh na břiše, čelo na složených předloktích, uvolnit; s nádechem mírně zanožit a napnout pravou; levá noha zůstává uvolněna, provnáváme pocity; s výdechem návrat do výchozí polohy; totéž levou nohou.



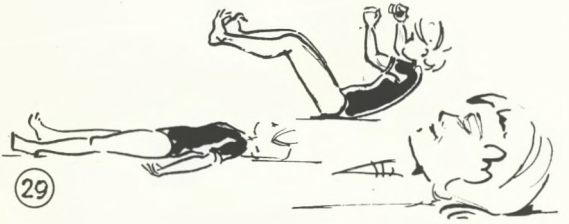
(26)

27. Stoj rozkročný, mírný podřep na plných chodidlech, dlaně opřít o stehna, paže napnuté, trup zpříma, hlavu vyvěsit. Lehce potřepat hlavou a procítit přitom tíhu všech částí obličeje.

(27)

28. Leh; procvičení střídavého napětí a uvolnění v jednotlivých částech těla. Cvičitel jmenuje pravou a levou paži, pravou a levou nohu, trup, hlavu; cvičenci jmenovanou část těla napnou a hned uvolní.
/bez obr./

29. Leh; s nádechem zvednout současně hlavu, ramena, pokrčené nohy a paže, vnést napětí do všech svalů, udržet toto maximální napětí co nejdéle; při pocitu ochabování napětí v některých svalech vrátit s výdechem do výchozí polohy a úplně uvolnit celé tělo. Přidat úsměv pro uvolnění mimických svalů.



(29)

NÁCVIK SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ

Metodické pokyny

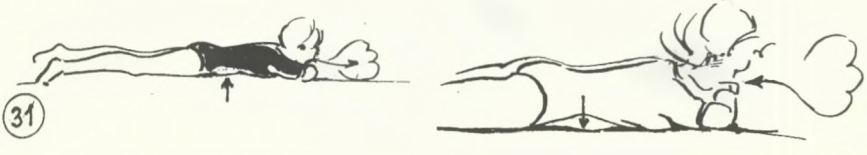
1. Všechna cvičení provádíme zásadně řízeným pohybem.
2. Postupně zkontrolujeme a uvědomíme si kvalitu, případně nedostatky ve funkci hlavních dýchacích svalů. Tj. zkrácenost /např. sval prsní/, ochablost /např. břišní/, neschopnost plynulého stahu a uvolnění /všechny/.
3. Současně začínáme cíleně obnovovat a zlepšovat stav i funkci dýchacích svalů.
4. Teprve potom nacvičujeme plný jógový dech, při němž se plynule a v dostatečné míře zapojují všechny potřebné dýchací svaly.
5. Dýcháme zásadně nosem, plynule, hluboce ale nenásilně.

VLASTNÍ CVIČENÍ

30. Leh pokrčmo, chodidla na zemi, jedna ruka spočívá lehce na břiše, těsně pod pupkem; s výdechem mírné stažení břišních svalů, ruka sleduje pokles břišní stěny; s nádechem uvolnění břišních svalů, ruka sleduje zvednutí břišní stěny.

(30)

31. Leh na břiše; čelo položené na spojených předloktích; při nádechu procítění tlaku břicha proti podložce; se začínajícím výdechem nejprve pocit tlaku mizí, nastává okamžik uvolnění, následovaný jemným napětím stahujících se břišních svalů.



(31)

32. Leh pokrčmo, chodidla na zemi; s výdechem skrčit přednožmo /bez pomoci rukou/, procítit stah břišních svalů; s nádechem návrat do výchozí polohy, procítit uvolnění břicha.
/Cvičení 30.31.32 jsou určena k uvědomění si dechové aktivity břišních svalů./

(32)

33. Leh, ruce volně položeny na žebrech spodní části hrudníku; při nádechu sledujeme rozpínání hrudníku do stran a vzhůru, při výdechu zmenšování objemu hrudníku.
/Určeno k uvědomění si dechové aktivity mezižeberních svalů./

(33)

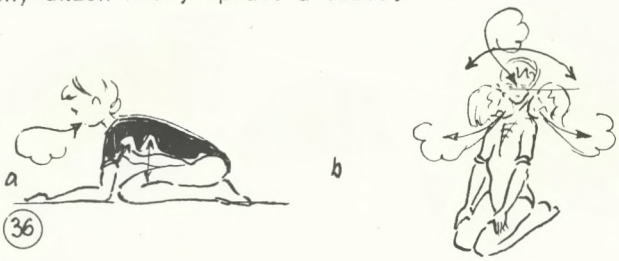
34. Vysazený stoj na lopatkách, boky podepřít rukama; klidně dýchat, všímat si ztíženého nádechu /rozpínání plic proti tíži oránů břicha/ a usnadněného výdechu /orgány břicha svou tíží pomáhají vytlačovat vzduch z plic/.
/Cvičení je určeno k uvědomění si uvolnění bránice./

(34)

35. Klek sedmo na patách, dlaně opřít za tělem, prsty rukou zaklesnout za prsty nohou; s nádechem zvednout boky, zaklonit hlavu, břicho a hrudník aktivně vystrčit dopředu, s výdechem návrat do výchozí polohy, břišní svaly stáhnout k páteři, hlavu uvolněně spustit k hrudníku.

35

36. Klek sedmo na patách, předklon, předloktí na zemi, lokty těsně u kolen, hlava v mírném záklonu; při nádechu prociťovat tlak břicha na stehna a rozpínání především v bederní oblasti; při výdechu stah svalstva v oblasti břišní a bederní; provést alespoň 10 dechů, pak, po odstranění napětí z šíjové oblasti; vzpřím, s nádechem vytažení hlavy z ramen, s výdechem střídavě uvolněný úklon hlavy vpravo a vlevo.

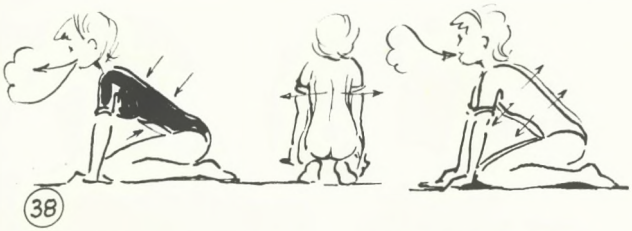


36

37. Leh; hrudní záklon, opřít o lokty, zakloněnou hlavu o temeno; intenzívní dýchání se zvýrazněným procítěním aktivního výdechu.

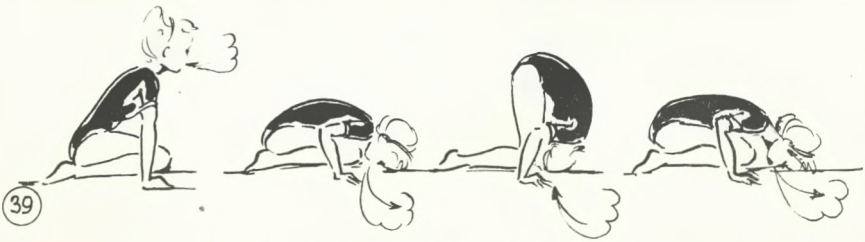
37

38. Klek sedmo na patách, rovná zada, hlava v mírném záklonu, dlaně opřeny o zem před koleny; procítit aktivní rozšiřování hrudníku při nádechu, zmenšení jeho objemu při výdechu; pozorovat stah v oblasti zad.



38

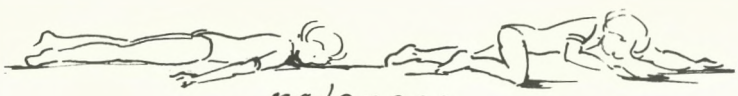
39. Klek sedmo; nádech, s výdechem předklon, dlaně opřít o zem vedle kolen, čelo na zem těsně před kolena; s nádechem zvedat boky /jakoby do kotoulu/, s výdechem návrat do předcházející polohy, s nádechem postupné napřimování /od dolní části páteře/ do uvolněného kleku sedmo; opakovat několikrát.



39

40. Vzpor klečmo; předklon, vzpažit zevnitř, celé paže položit na zem /zpočátku je možné pánev mírně svysunout dopředu, později se snažíme stehna ponechat kolmo k zemi/, otočit hlavu vpravo /vlevo/ a položit tvář na zem; dýchat v této poloze; přechod do lehu na břiše, příp. na boku, uvolnit celé tělo.

40



relaxace

II. ČÁST

Psychosomatické aspekty jógových cvičení

Zájem o jógová cvičení, velká šíře jejich aplikovatelnosti a využívání souvisí s jejich specifickým zdravotním účinkem. Ten bývá charakterizován jako výrazně psychosomatický, což také vystihuje rozdíl mezi zdravotním účinkem ásan a ostatních tělocvičných a sportovních aktivit. Pokusíme se tuto otázku zdravotního psychosomatického působení blíže vysvětlit.

Co vlastně rozumíme pod pojmem zdraví? Je to stav rovnováhy a vyváženosti všech složek a úrovní organismu za stále probíhajících změn jak ve vnitřním, tak vnějším prostředí, včetně společenské situace, v níž člověk žije. Je to tedy neustálý proces. Jsme pro něj vybaveni vrozenými autoregulačními /jinak též homeostatickými/ a autosanačními mechanismy. Podstatnou úlohu v něm hraje úzké sepětí a vzájemná podmíněnost tělesné a psychické složky organismu.

Rozmach vědeckých objevů a rozvoj techniky i velké společenské změny, k nimž došlo v poměrně krátkém období, mají i své stinné stránky. To všechno, včetně změn ve způsobu života, po celé generace pevně zafixovaném, klade zvýšené požadavky na adaptační mechanismy.

Všechno, co nás potká, prochází v první řadě psychickým filtrem; ten zhodnotí situaci a vydá pokyny k jejímu řešení. Obojí je doprovázeno určitou emoční složkou. Přitom platí tzv. psycho- - fyziologický zákon: všechny změny na úrovni psychické, tj. mentálně emoční, mají svůj odraz ve změnách na úrovni fyziologické. Naopak všechny změny na úrovni fyziologické jsou provázeny změnami emočně mentálními. Tyto pochody probíhají spíš na úrovni podvědomé než vědomé. Běžně je tedy vůlí neovlivňujeme.

Velký význam mají zejména tzv. negativní emoce - hněv, strach a jejich odvozeniny - spojené většinou se stavy chronického napětí. Tyto emoce byly historicky spjaty se situacemi fyzického ohrožení. V zájmu přežití byly na ně napojeny tělesné pochody, umožňující řešit situaci buďto bojem, anebo útěkem. Řadíme sem i ochranné pochody při zranění.

Tyto tělesné pochody přetrvávají dále, i když charakter " "ohrožení" nevyžaduje dnes už tělesnou reakci. Příčina ohrožení

tkví dnes většinou v úrovni mezilidských vztahů, v pracovní nebo rodinné situaci a navíc mívá často chronický charakter.

Co se tedy děje, když naše psychika zhodnotí danou situaci jako "ohrožení"? Je několik možností, co se bude dít.

První z nich, o níž se však v lékařských knihách nedočteme, je vyřešit tíživou situaci na úrovni psychiky, tedy zvládnout ji duševně, kladnými emocemi a vhodným jednáním nebo chováním; pokud se objevily negativní emoce, strach, hněv, zpracovat je rychle v v pozitivní přístup. Pak už nemusí na tělesné úrovni probíhat nic dalšího.

V krásné literatuře najdeme mnoho příkladů takového psychického zvládání. Klasickým příkladem je tu Švejk, i když si jeho základní životní postoj nemíníme brát za vzor. Ovšem se svou psychickou nezranitelností i v té nejsvízelnější situaci je ze zdravotního hlediska zatím nepředstižen. Ukazuje také, jakou roli hraje humor a nadhled na situaci i na sebe.

K poruchám a onemocnění vedou až další možnosti, kdy řešení na úrovni psychiky nestačilo, obranné emoce trvají a vyvolávají v těle nejprve fyziologickou a později až patologickou odezvu.

Biologické mechanismy, které se mobilizují, si můžeme ve stručnosti představit takto: mozková kůra jakožto nejvyšší řídící orgán zaznamená "ohrožení" a vyšle signály do nižší etáže nervového systému, do podkorového ústředí, hypothalamu. Ten spustí další regulační a adaptační pochody v organismu. To vše probíhá už mimo naši vůli a vědomí.

Mobilizace ke zvládnutí situace probíhá po dvou osách, nervové a hormonální.

1. Po stránce nervové je to přes tzv. autonomní nebo vegetativní nervový systém - sympatikus a parasympatikus, který řídí funkci vnitřních orgánů, cév a žláz s vnitřní sekrecí. Vůlí jej nemůžeme běžně ovládat. Každý orgán je inervován oběma těmito systémy. Kde sympaktikus funkci orgánu podněcuje, tam ji parasympatikus tlumí a naopak. Lze to chápat jako určité otěže k zajištění funkční úrovně.

Při signálu ohrožení se mobilizuje hlavně systém sympatiku, ale také dřeň nadledvinek. Tato reakce je velmi rychlá a tělo se jí připravuje buď na boj, nebo na útěk, tedy v každém případě na intenzívní pohybovou činnost: rozbuší se srdce, stoupá krevní tlak, zvyšuje se svalový tonus, mění se prokrvení různých částí těla ve prospěch svalů a na úkor orgánů a sliznic, do krve se vyplavuje krevní cukr atd. Tento mechanismus byl účelný v době pračlověka; při boji nebo na útěku se uplatnily v těle všechny tyto reakce a chemické změny proběhly až do konce.

Tímto systémem jsme geneticky vybaveni i nadále. Ovšem situace, které nás ohrožují dnes, jsou jiné: konflikty s šéfem nebo s podřízenými, krize v manželství, strach o společenské postavení atd. Ale i každodenní podněty spojené se spěchem a napětím opakovaně stimulují sympatikus. Tělesná činnost tady není potřebná; většinou nemůžeme v takových situacích dělat vůbec nic. Přesto na ně tělo reaguje fyziologicky stejně: zrychlí se tep, stoupá krevní tlak, mění se svalové napětí i prokrvení kůže, jak už jsme popsali výše. Jenže k vlastní tělesné činnosti - tedy k boji nebo k útěku - nedojde, změny na úrovni tkání a orgánů, změny tlaku, tepu, svalového napětí zůstanou nevyužity a tělo je musí odbourat jinými pochody, aby dosáhlo výchozí rovnováhy.

Tyto pochody organismus pochopitelně velice zatěžují. Opakují-li se navíc častěji, vedou k vyčerpání určitých oblastí, k chronickému přetížení. Postupně narůstá nerovnováha mezi systémem sympatiku a parasympatiku. To se projeví nejprve poruchou funkce, která je buď zvýšená, nebo snížená, anebo zcela neúměrná dané situaci. Déletrvající porucha může pak narušit i samotný orgán. Abychom uvedli názorný příklad: nejprve začne kolísat krevní tlak. Časem se tato porucha zafixuje, krevní tlak je pak už trvale zvýšený, a to vede k dalším chorobným projevům, k arteriosklerotickým změnám cév, k cévním příhodám mozkovým, k infarktu myokardu atd.

Podobně mohou reagovat i další systémy v těle, obvykle ty, které jsou nejslabším článkem. Tato slabost může být dána geneticky, kdy některé orgány jsou vrozeně slabší, anebo převažuje určitý typ regulačních pochodů /např. převládá sympatikotonus/,

takže nerovnováha se vytvoří rychleji. Působí tu i raně výchovné vlivy včetně zdravotních návyků, ale i různé okolnosti v průběhu života mohou určité orgánové funkce oslabit.

2. Druhá osa, kterou hypothalamus mobilizuje, je osa hormonální: z hypothalamu jde podnět do hypofýzy, která řídí všechny žlázy s vnitřní sekrecí. Hypofýza mobilizuje především korovou oblast nadledvinek /tzv. osa hypothalamus - hypofýza - nadledvinky/. Vyplavované hormony ovlivňují látkovou přeměnu v těle a mají dopad i na obranné pochody proti infekcím; z tkání působí především na tkáň lymfatickou a vazivovou. Při těchto pochodech záleží v první řadě na funkční zdatnosti nadledvinek. Přetížení této osy vede rovněž k různým zdravotním poruchám - k alergickým onemcocněním, poruchám metabolismu atd. Tato oblast je dodnes středem pozornosti mnoha výzkumných pracovišť. Názory se stále ještě doplňují a mění na základě nových poznatků.

Vidíme tedy, že jak autonomní nervový systém, tak hormonální systém vylaďují v rámci regulačních pochodů úroveň aktivity a reaktivity organismu a zajišťují vzájemnou souhru orgánů za účelem "přežití".

Situace, které vyvolávají pocit "ohrožení" a spouštějí uvedené ochranné mechanismy, se obvykle označují obecně vžitým termínem "stres". Jsou to:

- situace ohrožující integritu osobnosti psychologicky/ohrožení sebeúcty, sebehodnocení/ nebo přímým fyzickým napadením. Přitom nezáleží ani tak na objektivní situaci jako na tom, jak ji sami subjektivně hodnotíme;
- vleklé situace s otevřeným koncem, kdy je pro nás důležité, jak to dopadne a kdy jsme dlouho v nejistotě, např. když jde o zdraví naše nebo osob nám blízkých, o partnerský vztah, zaměstnání atd.;
- velké nebo náhlé, nečekané změny v životní situaci /změna nebo ztráta zaměstnání, odchod do důchodu, změny v důsledku vážné choroby, úrazu, ale třeba i přestěhování do zcela odlišného prostředí atd./;
- situace, kdy jsme zaplavováni příliš mnoha podněty, anebo kdy je podnětů naopak velice málo /deprivace/, a to ať po stránce

psychologické nebo fyzikální.

Jde o to být si vědom těchto situací i rizik, která sebou nesou, získat ke všem dopadajícím vlivům správný postoj, být schopen správně je hodnotit a zvládnout. Existuje totiž něco jako naprogramování určitého postoje k tomu, co nás čeká. Tento postoj může být negativní /např. když se toho už předem budeme bát/, nebo pozitivní /ať se stane cokoli, já to zvládnu/. Tento postoj se může i zafixovat; což je nebezpečné zejména u negativních postojů.

Můžeme tedy shrnout:

1. Z didaktického hlediska je účelné uvědomit si tři základní, navzájem propojené úrovně, které mají určitou hierarchii a které rozhodují o tom, zda zůstaneme zdraví nebo zda onemocníme:
   - úroveň psychická s emoční i intelektovou, kognitivní složkou,
   - úroveň regulačních, homeostatických pochodů, které zajišťují, aby změny v organismu probíhaly v souhře, tj. aby organismus byl celkově naladěný na optimální úroveň aktivity a rovnováhy,
   - úroveň tělesné periferie, tj. orgány, svaly, cévy, kůže, nervové tkáně.

Nejen souhra všech těchto tří úrovní, ale i zdatnost každé z nich zvlášť má význam pro udržení zdraví či vznik nemoci.

2. Člověk existuje nejen jako biologická jednotka uzavřená do sebe, ale žije a reaguje v určitém sociálním prostředí, které na něho působí, ale i on působí zpětně na toto prostředí. Zde se právě uplatňuje oblast psychiky: návyky, postoje, schopnost, koncentrace, vůle atd.

Onemocnění, na jejichž vzniku a trvání se podílí výrazně psychická emoční složka, jsou ta, jimž říkáme psychosomatická.

V historii medicíny můžeme pozorovat dva přístupy, které střídavě převládají.

Jeden z nich vidí a do detailů zkoumá pouze chorobný orgán sám /nemocné srdce, nemocná játra apod./ a zaměřuje na něj i terapii.

Druhý směr vidí nemocného člověka jako celek v určitém prostředí, s určitými reakcemi, které vedly k lokální poruše.

Sleduje vzájemné vztahy a závislosti v celém organismu i ve vztahu k vnějšímu prostředí a hodnotí onemocnění nejen v jeho biologickém, ale i psychosociálním kontextu.

Tento druhý přístup /můžeme ho nazvat celostní/ přichází do popředí v poslední době hlavně v souvislosti se vznikem zmíněných psychosomatických onemocnění, k nimž patří vysoký krevní tlak, vředová choroba atd. Pouze tento přístup může vést k racionální terapii: zahrnuje jak medikamentózní, symptomatickou léčbu, tak postupy zasahující úroveň regulací /např. relaxační techniky u vysokého krevního tlaku/ i postupy spadající až do oblasti psychoterapie, totiž úroveň kognitivní /změna postojů, nevhodných situačních návyků/. Dnes se už obecně přijímá, že na jednom konci řetězce příčin tzv. psychosomatických onemocnění stojí psychická složka, tedy nezvládnutí negativní emoce, často v podobě chronické tenze.

Není proto náhodné, že se v současné době na celém světě dostává do popředí jóga a jógové techniky. Pro tuto disciplínu, starou několik tisíciletí, je typický právě zmíněný celostní a komplexní přístup.

Naše didaktické rozdělení tří úrovní organismu můžeme uplatnit i při využití jógy. Jógové techniky mají totiž tu zvláštnost, že působí současně na všechny tři úrovně, ovšem v různé intenzitě. Proto se o józe právem říká, že harmonizuje a integruje všechny složky osobnosti.

V naší tělovýchově se používají hlavně tělesná cvičení hathajógy. Pokusíme se ukázat, že působí jak na pohybový aparát a na vnitřní orgány, tak na úroveň regulačních pochodů i na samotnou psychiku.

Můžeme začít rozborem typické jógové techniky, ásany. Definice říká, že je to jógová pozice, v níž tělo setrvává určitou dobu nehnutě v co nejdokonalejším uvolnění psychickém i tělesném /uvolnění všech svalů, které nejsou k udržení pozice nutné/, s dokonale vyváženým dechem /nádech - výdech/a s pozorností zaměřenou na působení ásany v těle.

Ásany se dělí někdy podle hlavního účinku, jindy podle toho, zda působí budivě či naopak zklidňují, podle toho, jak působí na páteř /předklonové a záklonové/. V literatuře najdeme i dělení na ásány meditační, kulturní, korekční.

Po stránce tělesné mají ásany vliv jak na pohybový aparát /svaly, klouby/, tak na tělesné orgány. Víme ovšem, že mezi svalovými skupinami a vnitřními orgány je úzké nervověreflexní spojení. Např. uvolnění svalové kontraktury na určitém úseku páteře má příznivý dopad i na orgán, který je z tohoto úseku páteře nervově zásoben.

Při hodnocení vlivu ásan na pohybový aparát vycházíme z toho, že špatný pohybový režim /a to se týká většiny dospělých/ vede dříve nebo později k tzv. svalové nerovnováze: některé svaly se zkrátí /oblast šíje, zadní strany nohou, ohybače kyčlí/ jiné ochabnou /břišní svaly, některé zádové svaly/. Výsledkem je vadné držení těla, špatné pohybové vzorce a z toho různé tělesné potíže: bolesti v zádech, kloubní deformace atd.

Při rehabilitaci musíme vždy nejprve protáhnout zkrácené svaly. Valná většina ásan má skutečně tento účinek. Tento přístup je téměř totožný s technikou dnes tak módního strečinku; jóga ho ovšem používá už tři tisíce let. Stejně tak je známo, že i psychické tenze vyvolávají stažení určitých svalových oblastí /šíje, oblast ramen, pánevní dno atd./. I tyto oblasti se během cvičební hodiny protáhnou a uvolní s příznivým dopadem i na psychiku. Ásany jsou tedy užitečné jak pro prevenci, tak pro úpravu svalové nerovnováhy.

Velká část jógových cviků podporuje současně i dobrou funkci páteře, její pružnost a dobrý stav svalového aparátu kolem ní. Porucha dynamiky nebo statiky v kterémkoli úseku páteře může mít negativní dopad na nejrůznější orgány. Pochopíme to, uvědomíme-li si, že z každého úseku mezi dvěma obratlovými oblouky vystupují nervové svazky nejen ke svalům, ale i ke všem vnitřním orgánům. Např. je málo známo, že porucha v oblasti třetího hrudního obratle může vyvolat zrychlení srdeční činnosti a pocity dušnosti. Běžné léky na zklidnění srdeční činnosti nemohou poruchu trvale odstranit. Není-li však odhalena a napravena příčina

v páteři, je na ně pacient trvale odkázán.

Hlavní účinek ásan je ovšem v oblasti vnitřních orgánů. I při laickém pohledu na kteroukoli ásanu vidíme, že určitá část těla je při ní stlačena, jiná protažena, nebo že účinek ásany je dán obrácenou polohou /hlavou dolů/. To vede především ke změnám průtoku krve ve vlásečnicích, v tzv. mikrooběhu. Střídavě zvýšený a snížený přítok krve do jednotlivých orgánů stimuluje jejich funkci. Masážní účinek plného, řízeného dechu při výdrži v ásaně toto působení ještě zesiluje.

Aby se mohl projevit plný účinek ásany na orgán, má výdrž v pozici trvat aspoň dvě minuty. Vnitřní orgány totiž reagují na podněty pomaleji než vůlí ovládané kosterní svalstvo. Pravidelným cvičením se časem vytvoří nové, správné funkční vzorce mezi orgánem a ústřední nervovou soustavou.

Musíme také rozlišovat, zda ásana působí na orgány jako je žaludek, slinivka, ledviny atd., anebo na žlázy s vnitřní sekrecí /štítná žláza, nadledvinky/. U orgánů se jedná pouze o jejich bezprostřední funkci. Žlázy vylučují hormony do krevního oběhu a mají tedy mnohem širší metabolický dopad, ovlivňují celý organismus. Musíme si u nich být vědomi i možného nežádoucího účinku; např. děti nemají cvičit svíčku, protože stimulace štítné žlázy v této ásaně by mohla nepříznivě a nevhodně ovlivnit jejich vývoj a růst.

Důležité jsou v tomto směru nadledvinky, které v poslední instanci rozhodují o tom, jak organismus zvládne reakci na zátěž - stres. V tomto smyslu byl vypracován celý soubor antistresových ásan. "Vytrénované" nadledvinky snesou větší zátěž a jsou schopny ho snášet delší dobu. Že tomu tak je dokazují i výzkumné práce prof. Udupy z YOGA SADHANA KENDRA v Benaresu v Indii.

I zde můžeme postupovat dvojím způsobem. Můžeme klást důraz pouze na somatickou stránku, tedy na přesné provedení pozice s výdrží, správným dechovým rytmem atd., kdy dochází k fyziologickému účinku, zlepšení funkce orgánu, jak bylo popsáno výše. Tento způsob je běžný a byl vždy takto používán i ve

staré indické medicíně, ajurvedě.

Možná je i druhá varianta, typická pro vyspělé provádění ásán. Klade se v ní důraz na vědomé procítění účinku pozice v oblasti určitého orgánu v těle, na který ásana fyziologicky působí, a na představu jeho dobré funkce.

Možnost vědomého působení na funkce vnitřních orgánů potvrdila teprve v posledních desetiletích technika tzv. biologické zpětné vazby.

V této technice zachycujeme přístrojově nějaký vnitřní proces nebo pochod /např. rychlost srdečního tepu na EKG/ a dalším přístrojovým zařízením se tento záznam převádí na signál, který můžeme vnímat zrakem nebo sluchem. Při zrakovém vnímání se používá stupnice, na které se pohybuje světelný bod, takže např. určité rychlosti tepu odpovídá určité místo na této stupnici. Pokusná osoba sleduje nejprve změny polohy světelného bodu, které odpovídají spontánním změnám rychlosti tepu. Postupně se má naučit vědomě udržet světelný bod na libovolném místě stupnice; to znamená, že určitým vnitřním pochodem dociluje té frekvence srdeční činnosti, která odpovídá danému bodu.

Tímto způsobem se lze naučit ovlivňovat jakoukoli vnitřní funkci, kterou dokážeme nějakým přístrojem registrovat a převést na smyslově vnímaný signál /zrak, sluch/. Takto lze pak cíleně a podle potřeby zpomalit, nebo naopak zrychlit tep, změnit prokrvení kůže, zklidnit střevní trakt - také uvolnit svalové napětí v místech, kde to běžně neumíme /svaly na šíji, na čele, čelistní svaly apod./.

Zjistilo se, že důležitým předpokladem úspěšného zvládnutí této techniky je pasivní volní postoj pokusné osoby, tzv. pozice pasívního pozorovatele.

Tentýž postoj pasívního pozorovatele /svědka/ je zdůrazněn i při cvičení ásan. Je to postoj bez přílišné snahy o rychlý výsledek, bez obav ze selhání a tedy nesoutěživý. Tento přístup umožňuje objektivní a jemné pozorování a tím i přesné provádění jakékoli činnosti. Provádění ásán tímto vyspělým způsobem předpokládá dlouhodobý nácvik, cílený tímto směrem. Jeho zvládnutí je dosud spíš výjimkou.

Schopnost prociťovat toto vnitřní působení ásan rozvíjíme tak, že si postupně zvykáme uvědomovat si při cvičení všechny pocity spojené s ásanou. Zpočátku to budou pocity ve svalech a kloubech, tedy poměrně "hrubší"signály. Postupně se stále citlivějším prováděním a prohlubujícím se uvolněním se naučíme vnímat i jemnější signály přímo z vnitřních orgánů.

Tím se dostáváme k tomu, jak ásana, tedy v podstatě pohybová technika, může působit i na nejvyšší oblast, na psychiku. Už samotný výše popsaný nácvik vyžaduje a tedy pěstuje duševní kázeň, jemné rozlišování, bystří pozornost a soustředění. Všechny tyto vlastnosti se kladně promítají i do každodenního života.

Ale i pohled fyziologa může osvětlit, jak ásany působí na psychiku ještě dalším mechanismem. V každé ásaně jsou určité svalové skupiny maximálně protažené a určité klouby zaujímají krajní polohu. Je prokázáno, že v krajně protaženém svalu se začnou jak svalová vřeténka, tak šlachová propriocepční tělíska plně vybíjet, tj. vysílat maximálně signály do mozku. Totéž platí i o tělískách v kloubech. To znamená, že tato výrazná stimulace příslušné korové oblasti při současném vědomém procítění ásany vytváří přesnější a výraznější tělesné schéma. Prakticky to znamená lepší a nový prožitek Já a příjemné zvýšení vitality těchto prožitků. Tím se zkvalitňuje subjektivní prožívání vlastní osobnosti. Současně tento mechanismus umožňuje rozvoj koncentrační schopnosti a pozornosti.

Ale i další, typicky jógová práce s ásanou má příznivý vliv na psychické pochody. V ásáně dosahujeme tzv. diferencované relaxace; to znamená, že jsou napnuty jenom ty svaly, které udržují polohu těla proti gravitaci nebo vyvažují tělo v prostoru. Všechny ostatní svaly mají být uvolněny. To se nám daří většinou až po určité době nácviku. Zpravidla zapojujeme více svalů, než je nutné, pracujeme s mnohem větším svalovým napětím. Totéž děláme vlastně i v praktickém denním životě. Mnoho činností vykonáváme nevědomky ve zbytečném napětí a tím se snáze unavíme. Vědomé uvolnění zbytečného, nefunkčního napětí umožňuje jednak úsporu energie, kterou můžeme jinde využít účelněji, jednak se tento proces může přenést i do ostatních činností během dne a učí sebekontrole.

Pokud bychom chtěli shrnout psychologický dopad cvičení ásán, můžeme vyzvednout:

- vytváření přesnějšího tělesného schématu, tj. přesnější procítění sebe a lepší zakotvení v sobě. To vede k lepšímu přijetí sebe a promítá se i do pozitivnějšího přístupu k ostatním a k okolí;
- odlišení a prolínání různých prožitkových úrovní působí na lepší tělesnou i psychickou integraci;
- uvolňování nevědomých svalových tenzí mírní psychické napětí a neklid;
- jemné rozlišování posiluje koncentrační schopnost;
- diferencované uvolňování ekonomizuje energii, což se projeví sníženou únavností a lepší výkonností i v každodenním životě.

U áaan si můžeme ještě všimnout jejich dopadu na oblast regulace. Jak to dokládájí opakované výzkumy na zdravých dobrovolnících i na pacientech ve všech léčebných střediscích jógy, která jsem v Indii navštívila, vedou jógová cvičení k přesunu od sympatikotonu k parasympatikotonu. S tímto přeladěním se ovšem setkáváme i u všech sportů. U jógy však dochází k vyváženému vyladění obou systémů; např. už nedochází k přestřelování reakcí sympatiku apod. Tyto změny nastupují bezprostředně po cvičení jógy a postupně začnou přetrvávat i do celodenní činnosti.

Další vztah mezi periferní výkonnou složkou, svalstvem, a nejvyšším regulačním mechanismem psychickým ilustruje příklad tzv. svalového tonu. Svalový tonus je základním předpokladem dobré svalové práce. Svaly můžeme podle své vůle stahovat nebo protahovat; už obtížněji je můžeme vědomě napínat nebo uvolňovat; ovšem svalový tonus si vůlí "nařídit" nemůžeme. Ten souvisí s celkovým stavem a zejména s psychickým stavem. Např. jsme-li sklíčení, smutní, je i celé tělo a zejména svalstvo jakoby ochablé. A naopak, když pohybové návyky vedou někdy ke svalové nevyváženosti a tím ke svalové únavě, navodí se tím i pocit únavy psychické. Nesprávné držení těla působí na svalový tonus.

Existuje něco jako optimální tělesná kondice, kterou bychom měli udržovat pro jakoukoli kvalitní duševní činnost.

Jsme-li ve špatném fyzickém stavu a je-li svalový tonus nepřiměřeně nebo nevhodně zvýšený nebo snížený, nezvládneme obvykle dostatečně různé impulsy. Označuje se to jako tzv. "mentální šum": jsme neklidní, přád něco děláme bez přesného cíle, bez zaměření, vedeme vnitřní dialog sami se sebou i s druhými. Za normálních okolností nás zevní prostředí stále podněcuje k nějaké reakci. V dobré kondici jsme schopni podřadné impulsy nebrat na vědomí a na danou situaci reagovat účelně podle svého cíle. Je zajímavé, že "mentální šum" vymizí, jakmile se dostaneme do správné tělesné kondice, tj. k úpravě. Vnitřní i vnější impulzívní jednání pak slábne, až úplně vymizí, staneme se vyváženější, integrovanější.

Tuto"tonizaci", úpravu svalového tonu, nemůžeme vůlí ovlivnit přímo, ale můžeme ji navodit cvičením. Můžeme začít nejjednoduššími pohyby prstů, zápěstí, kotníků a řízeným dechem, pomalu přecházet na větší úseky, protáhnout se a uvolnit, popř. provést i některé ásany. V této souvislosti je dobré vědět, že svaly, jejichž hlavní funkcí je natahování např. končetin /natahovače/, mají vždy určitou převahu a jejich zapojení tonizuje i svaly, jejichž funkcí je ohýbání /ohybače/. To vysvětluje velký účinek ranního protahování a protahování vůbec. Každý by měl být schopen sám zhodnotit svůj "tonus" a posoudit,jak se cítí po jógovém cvičení, je-li skutečně osvěžen, pohotovější, bystřejší, schopen lepší činnosti psychické i tělesné.

Psychosomatický účinek má i jógový pohyb. Je to pohyb řízený, prováděný pomalu, v přesném souladu s dechem a s pozorností zaměřenou na jeho detailní provedení. To nám usnadní rozpoznat i na svalové úrovni vadné pohybové vzorce a upravit je /na rozdíl od švihového provádění, které poruchu spíše fixuje/. Současně zdokonalujeme i své tělesné schéma, protože se učíme rozpoznávat místa chronických svalových tenzí a uvědomit si svaly oslabené psychickou blokádou.

Dechové techniky

Dýchání má v tělesných funkcích mimořádné postavení. Je to jediná funkce, která je jak řízena, mimo naši vůli a vědomí, dechovým centrem v mozku, tak ji současně můžeme ovlivňovat vědomě.

Dechové centrum určuje rytmus a hloubku dechu jednak podle toho, v jakém stavu je tělesný metabolismus, chemické pochody v těle, jednak podle signálů z mozkové kůry; zde mají výrazný vliv zejména emoce.

Na rytmus dechu jsou úzce napojeny všechny rytmické funkce v těle. Proto je každá změna rytmu dechu provázena i změnami těchto aktivit. Mnoho autorů uvádí, že právě dech představuje hlavní spojení mezi psychikou a tělem. Tak jako psychika nevědomě působí na dech, můžeme i obráceně úpravou dechu působit na psychiku. K tomu byly vypracovány různé postupy.

V józe se v první řadě učíme správně dýchat tzv. plným jógových dechem. Docilujeme jím plné využití plicní kapacity a zlepšené zásobení organismu kyslíkem. Nácvik správného dechu se pak přenáší i mimo cvičení do běžného dne. Musíme bohužel konstatovat, že většina lidí dýchá nedostatečně a špatně.

Správné dýchání je základním předpokladem pro techniky pránájámy. Pránájáma patří mezi pokročilé, velmi účinné jógové postupy. Existuje mnoho druhů pránájámových technik. Všechny je charakterizuje

- navozování umělých rytmů dechu, vedoucí k jeho zpomalování,
- zádrže dechu po nádechu i po výdechu,
- kladení odporu nadechovanému i vydechovanému vzduchu různým zúžením dýchacích cest.

Z lékařského hlediska působí pránájáma hlavně na funkci dechového centra tím, že zvětšuje jeho schopnost vyrovnávat dechem změny vzniklé v organismu a zlepšovat adaptaci na ztížené podmínky metabolické i emoční. Cílem pránájámy není tedy zásobit tělo lépe kyslíkem, jak se laici často mylně domnívají, ale zlepšit autoregulaci, homeostázu /schopnost organismu vyrovnat se s nepříznivými podmínkami/.

Ale pránájáma a dechová cvičení vůbec mají přímý vliv na psychiku i tím, že ji zklidňují /např. rytmizací/, zlepšují koncentrační schopnost, zvyšují odolnost proti negativním fázím v průběhu biorytmů a jiných cyklických změn v organismu a snižují potřebu spánku.

S pránájámou je ovšem třeba zacházet velmi opatrně. Pokud nemáme dobrého učitele, který nás vede, je lépe zůstat u nácviku plného jógového dechu a u cviků s krátkým zádržemi podle ověřené metodické řady. Každá zádrž dechu je samozřejmě nebezpečná pro osoby s poruchou srdeční činnosti. Ale i zcela zdravý člověk si může přivodit při nejmenším respirační neurózu s tzv. nádechovou nouzí /pocit nedostatečného nádechu/, začne-li předčasně prodlužovat zádrže.

Nebezpečí nevyváženého, rychlého postupu v pránájámě vyplývá z hlubokého propojení rytmu dechového centra s dalšími rytmickými aktivitami v těle. Nedopřejeme-li organismu dostatečný čas k adaptaci ve všech oblastech napojených na rytmus dechového centra, mohou pochopitelně nastat nejrůznější poruchy, někdy těžko vysvětlitelné.

V naší populaci, civilizačními vlivy tělesně velmi oslabené, není nikdy dost zdůrazněna nutnost metodického postupu. Začne-li člověk středního nebo středně vyššího věku "dělat jógu" a zvolí hned na začátku třeba tzv. rišikéšskou sestavu /svíčka, pluh, kobra, kobylka, luk a další náročné ásany/, pak i když cviky zvládne a docílí dobrých účinků na vnitřní orgány, přece jen /a mnohem častěji, než si myslíme/, neprovádí cviky správně a může si ublížit jinde, především pokud jde o páteř a záda vůbec. Zádové svaly a svaly kolem krční páteře nebývají pro výdrže v obrácené poloze dostatečně pevné. I malá odchylka od základní osy těla má za následek nestejnoměrné zatížení svalů, které by měly měly být v poloze dokonale vyváženy. Při nejmenším se to pak projeví bolestmi v zádech, ale často bývají následky horší. To vysvětluje, proč mnoho praktických lékařů i neurologů má k józe dosud negativní postoj právě proto, že k nim přicházejí pacienti, kteří si takto "jógou" sami navodili své potíže. Přitom jóga sama za to nemůže.

To vše musí cvičitel respektovat při sestavování programu cvičební hodiny. Měl by také dobře znát zdravotní dopad ásan a vybírat cviky, které jsou pro hledaný účinek nejvhodnější. Protože nikdo z nás nemá čas cvičit pořád všechno, bylo by ideální, kdyby se i každý cvičenec po určité době /jeden,dva roky/ naučil tak

vnímat své tělo, aby si dokázal pro individuální cvičení doma sám intuitivně vybírat přesně ty cviky, které jeho tělo právě potřebuje. Musí tedy mít vyzkoušen a zažit široký rejstřík jógových pozic, aby měl z čeho vybírat, a musí si být také vědom nutnosti kontinuity určitých cviků k udržení tělesné kondice.

III. ČÁST
Ásany - jógové pozice

V předcházejících částech jsme se seznámili jak s obecně teoretickými poznatky o působení jógových cvičení, tak s některými praktickými metodami a pokyny pro nácvik řízeného pohybu, uvolnění a správného dýchání. Viděli jsme, že hlavním smyslem těchto metod /v podstatě průpravných/ je dosáhnout vyváženosti hybného systému. Toto vyvážení je základním předpokladem hlubší a lepší harmonizace celého organismu. Dalším krokem k tomuto cíli jsou jógové pozice, ásany.

Zopakujme si nejprve, že ásany jsou "vybrané polohy těla", v nichž s minimálním úsilím a bez těkání mysli dokážeme nehybně setrvat a s bdělou pozorností sledovat své pocity a své dýchání" Jiná definice říká, že jsou to pozice, v nichž dokážeme setrvat nehybně, dlouho a bez úsilí.

Předpoklady pro provádění ásan můžeme dělit na vnější a vnitřní.

Vnější předpoklady, platné obecně pro všechna jógová cvičení:

- tichá, klidná místnost s přiměřenou teplotou a stálým vnitřním prostředím, vyvětraná, ale bez průvanu; pokud možno taková, aby už samo prostředí navozovalo pocit bezpečí a stav příjemného uvolnění;
- čistá, ne příliš měkká cvičební podložka;
- vhodný netísnící cvičební úbor;
- při cvičení ve skupině, vzájemná tolerance a ohleduplnost cvičících.

Vnitřní předpoklady pro cvičení ásan:

- přeladění pozornosti z vnějších objektů na sebe; při cvičení ve skupině zásadní nesoutěživost; nesoutěžíme ani sami se sebou nebo se vzorovým provedením ásan podle vyobrazení v příručce;
- cvičení na lačno / 2 až 4 hodiny po jídle/a po vyprázdění, aby nás nerušily nevhodné vnitřní impulsy,
- cvičení bez uspěchanosti a napětí, které by mohla vyvolat snaha zacvičit určitou sestavu, i když nemáme dost času. Účinnější jsou dvě nebo tři ásany zacvičené v klidu a pohodě než šest pozic ve spěchu;
- pozornost stále vědomě upřená na to, co děláme a co se v nás

při cvičení odehrává;
- dokonalá vnitřní kontrola, abychom neprováděli pozice a zejména dlouhé výdrže, na které není tělo průpravnými cviky dostatečně připraveno.

V souvislosti s poslední podmínkou bychom se měli zmínit o tom, že mnoho příruček uvádí tzv. léčebné účinky ásan. Takové účinky nejsou dosud v mnoha případech hodnověrně doloženy; omezíme se proto spíš jenom na konstatování, na které svalové skupiny a které vnitřní orgány nebo struktury těla příslušná ásana působí.

Na druhé straně často se uvádějí kontraindikace, tj. pokyny, při kterých chorobách a funkčních poruchách se určitá pozice provádět nesmí. V tomto metodickém listu vycházíme z toho, že cvičení jsou určena především zdravým cvičencům. Proto v tomto směru neuvádíme žádné pokyny. Obecné zásady můžeme stanovit prostým zdravým rozumem:
- necvičíme při aktuním onemocnění, zejména horečnatém,
- nezatěžujeme orgány, které jsou už přetíženy ať v důsledku fyziologických procesů /při menstruaci neděláme pozice překrvující orgány v pánvi, při těhotenství pozice se zvýšeným tlakem na břicho/, anebo různých poruch /při vysokém krevním tlaku neděláme pozice zvyšující krevní tlak, při poškození krční páteře neděláme svíčku atd./.

I zde však platí, že nejlepším vodítkem při cvičení je pomalý postup a dokonalá vnitřní kontrola. Jógová cvičení mají pomáhat navodit vnitřní rovnováhu a harmonii, a to je záležitost ryze individuální. Proto i cvičení /dobu nácviku, délku výdrží atd./ musíme aplikovat zcela individuálně. Univerzální doporučení ani univerzální zákazy vlastně neexistují.

Než přejdeme k popisu některých častěji užívaných ásan, připomeňme znovu, že provádění ásan neznamená, že bychom tím skoncovali s průpravnými cviky, odložili je jako nepotřebné a už se k nim nevraceli. Jejich úloha se naopak zvyšuje, protože právě ony připravují organismus na správné provádění ásan. Zaměřujeme je pak obvykle cíleně k nácviku příslušné ásany.

Podrobný popis a rozbor postupu při nácviku ásan by přesa-

hoval rámec tohoto textu. Mnoho cvičitelů, kteří mají už dostatečnou zkušenost s nácvikem řízeného pohybu a dostatečně vyvinutou vnímavost, si dokáže samo sestavit řadu vhodných průpravných cviků. Některé z těchto průpravných cviků zveřejňuje i časopis Základní a rekreační tělesná výchova.

Postup při provádění ásan, jak dále uvádíme, není jediný a nečiní si ani nárok na to být nejlepší. Pokládejte jej za ilustraci toho, jak k provádění ásan přistupovat, čeho si všímat, jak postupně a nenásilně prodlužovat výdrže v pozicích - prostě jako dokreslení jedné z možných cest, která se osvědčila v dosavadní praxi oddílů jógových cvičení.

V I P A R I T A K A R A N Í - LOMENÁ SVÍČKA

a/ Výchozí postavení:
Leh na zádech, paže podél těla, dlaně opřené o podložku.

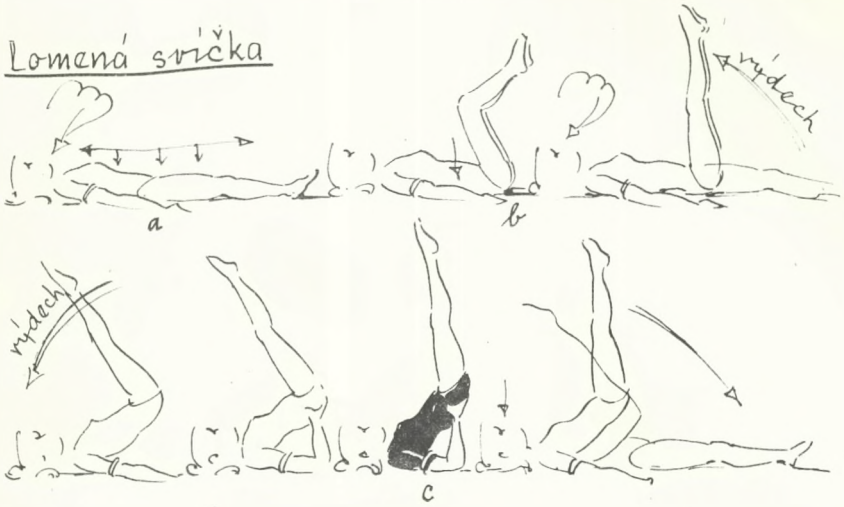
b/ Zaujetí pozice:
S nádechem zpevnit celé tělo; zkontrolovat, zda dokážeme přitisknout bederní páteř /anebo ještě lépe páteř po celé délce/ k podložce. Pokud páteř nedoléhá k zemi, pokrčit nohy v kolenou, zvedat je pokrčené a teprve pak je natáhnout vzhůru. Pokud páteř doléhá k zemi, zvedat nohy natažené až do polohy kolmo k podložce. Pohyb rukou se děje s výdechem. V této poloze klidně nadechnout a s výdechem spouštět nohy za hlavu; páteř odvíjet plynule, obratel po obratli, od země. Když je pánev dostatečně vysoko nad podložkou, podepřít dlaněmi boky, přenést do nich váhu pánve; zpočátku mohou nohy směřovat šikmo nad hlavu, později se je snažíme mít kolmo k zemi. Po celou dobu pohybu dbát na jeho plynulost, nezaujímat pozici švihem.

c/ Výdrž:
Začít s výdrží asi 15 s /tj. na dobu jednoho až dvou dechů/ a postupně prodlužovat, týdně o jeden až dva dechy. Ve výdrži dýchat klidně a uvolněně.

d/ Zaměření pozornosti:
Sledovat plynulý dech a jeho využití k uvolnění v pozici.

e/ Ukončení pozice:
V obráceném sledu, pomalu, plynule a tak, aby se hlava nezvedla od podložky a bederní oblast se přitlačovala k podložce.

ÚČINKY:
- upravuje činnost žláz s vnitřní sekrecí,
- prokrvuje oblast hlavy, krku a hrudníku a naopak usnadňuje odtok krve z pánve a z nohou,
- pravidelně cvičení zlepšuje pohyblivost bránice,
- zejména při dlouhodobých výdržích působí regeneračně na celý organismus,
- zklidňuje, zlepšuje schopnost soustředění a zvyšuje psychickou odolnost.



PAŠČIMŐTTANÁSANA - KLEŠTĚ

a/ Výchozí postavení:
Leh na zádech, paže volně podél těla.

b/ Zaujetí pozice:
S nádechem vzpažit a protáhnout celé tělo. S výdechem předpažit a postupně, obratel po obratli zvedat hlavu, ramena a celý trup až do sedu. S nádechem znovu vzpažit a protáhnout páteř. S výdechem se postupně předklánět až do konečné příjemné nebo aspoň nebolestivé polohy.

c/ Výdrž:
Zpočátku nezařazovat a hned se vracet zpět do lehu; zhruba po dvou týdnech opakovat cvik asi pětkrát, při posledním provedení výdrž asi na 30 s /pět dechů/, postupně prodlužovat týdně o dva dechy.

d/ Zaměření pozornosti:

Protažení svalů podél páteře, s každým dalším výdechem jejich prohlubující se uvolnění.

e/Ukončení pozice:

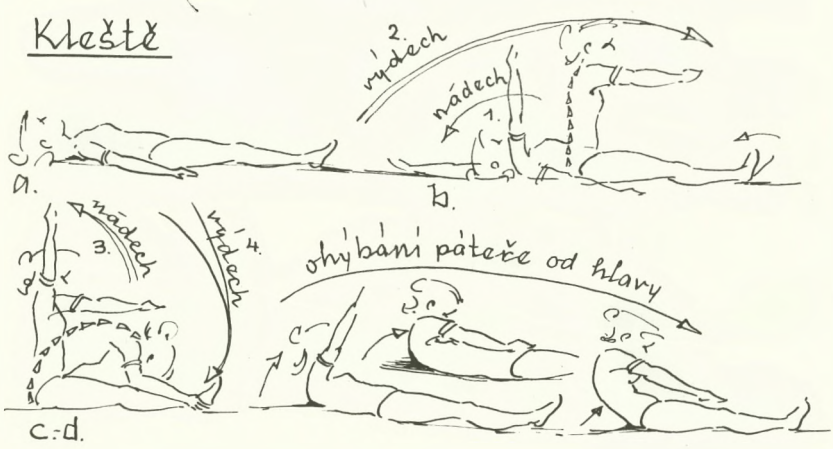
S nádechem postupný návrat do sedu, vzpažit, protáhnout páteř. S výdechem postupně, obratel po obratli, pokládat trup na podložku, paže nechat uvolněně klesnout podél těla.

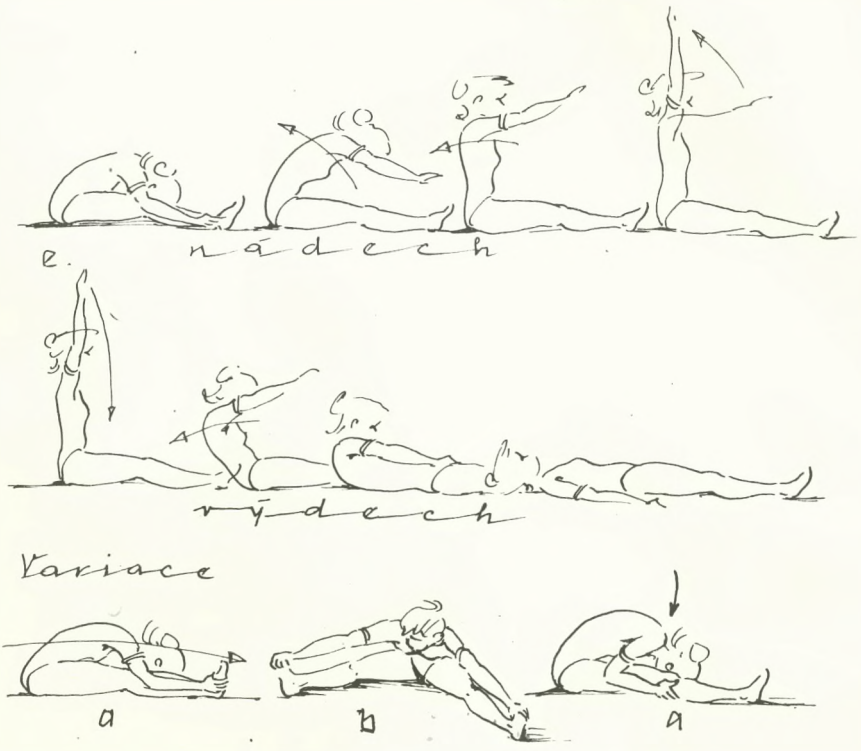
f/ Variace:

- V závěrečné fázi předklonu se pokusit nechat klesnout čelo co nejblíž ke kolenům /a/.
- Existují různé varianty s odlišným postavením nohou /např. roznožení, nebo jedna noha natažená a druhá pokrčená apod./ a často i s odlišným názvem /b/.

ÚČINKY:

- protahuje a zpružňuje páteř, přispívá k její regeneraci, včetně míchy, míšních kořenů a nervů, ovlivňuje příznivě zažívací trakt,
- při jakýchkoliv bolestech v zádech nutno cvičit mimořádně opatrně.





A R D H A M A T S J Ě N D R Á S A N A - poloviční torzo

a/ Výchozí postavení:
Sed roznožný.

b/ Zaujetí pozice:
Levou nohu pokrčit a chodidlo přitáhnout co nejblíže k trupu, koleno vně. Pravé koleno umístit do levého podpaží, levou rukou uchopit palec pravé nohy. S výdechem protáčet páteř do prava, otáčet se za pohledem, který směřuje dozadu přes pravé rameno, obě ramena udržovat ve stejné výšce a páteř vzpří-

menu kolmo k zemi. Pravé předloktí položit zezadu do pasu, prsty se snažit dotknout levého stehna. Cvičení provést i na druhou stranu, tedy s protočením páteře doleva.

c/ Výdrž:
Zpočátku setrvat v poloze pouze na dobu pohodlně zadrženého dechu po výdechu. Teprve později prodlužovat výdrž týdně o dobu jednoho dechu až na několik minut na každou stranu.

d/ Zaměření pozornosti:
Zpočátku se zaměřit na protažení páteře v rotaci a dosažení konečné polohy pomocí výdechu. Pak sledovat odezvu organismu na dýchání. V poslední fázi prociťovat vyrovnaný průběh dechu.

e/ Ukončení pozice:
S nádechem srovnat páteř do normální polohy a uvolnit nohy.

f/ Variace:
Vzhledem k poměrné obtížnosti pozice je ji zpočátku možno nahradit i vakrásanou - zkrutem, kdy jedna noha zůstává natažená. Další provedení je obdobné jako v ardhamatsjéndrásaně.

ÚČINKY:

- celková pohyblivost páteře výrazně vzrůstá,
- zlepšuje se správné držení těla,
- přirozená masáž při dýchání břišním dechem, který je poměrně intenzívní, příznivě ovlivňuje funkci téměř všech vnitřních orgánů, především trávicího traktu.

T R I K O N Á S A N A - TROJÚHELNÍK

a/ Výchozí postavení:
Široký stoj rozkročný, upažení, dlaně obrácené dolů.

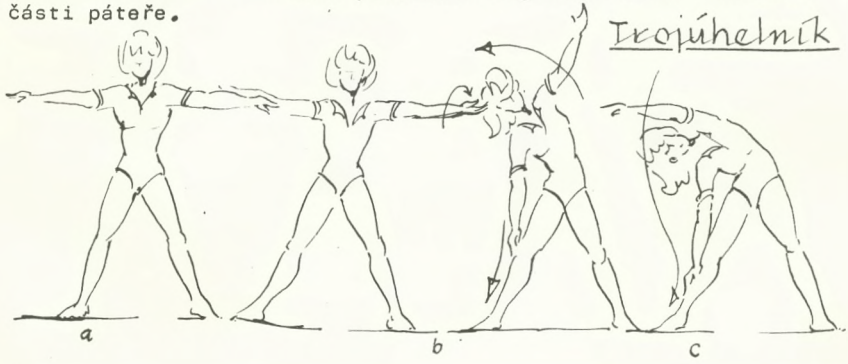
b/ Zaujetí pozice:
Hluboký výdech. S nádechem otočit levou dlaň nahoru, pomalu zvedat levou paži /pohledem přitom sledovat ruku/, pravou připažovat se současným úklonem trupu vpravo /pohyb probíhá v čelné rovině/, pravou dlaní klouzat podél stehna a holeně co nejníž, pánev lehce vytáčet, současně levou paži nechat zvolna klesat nad hlavu, až je rovnoběžně se zemí. Osu ramen se snažit dostat co nejkolměji k zemi.

c/ Výdrž:
Zpočátku na pět dechů, postupně přidávat jeden až dva dechy týdně až na 1 - 2 minuty.

d/ Zaměření pozornosti:
Sledovat dechovou aktivitu v té polovině hrudníku, která je vytočena vzhůru.

e/ Ukončení pozice:
S výdechem postupně v obráceném sledu.

ÚČINKY:
- rozvíjí a protahuje svalstvo páteře,
- uvolňuje a zpružňuje mezižeberní svaly, šikmé a postranní svaly trupu,
- napomáhá rozvoji hrudního a kličkového dýchání,
- působí příznivě na funkci pánevních orgánů a nervů v bederní části páteře.



T A D Á S A N A - HORA

a/ Výchozí postavení:
Stoj spojný.

b/ Zaujetí pozice:
S výdechem vzpažovat, prsty proplést, dlaně vytočit vzhůru. Výpon na špičky. Celé tělo mírně zpevnit: kolena protlačit dovnitř a dozadu, zpevnit podbřišek a pánevní dno, mírně stáhnout hýždě, vyrovnat bederní prohnutí. Bradu tlačit mírně vzad, temeno hlavy vytahovat vzhůru. Celou páteř protahovat v jedné přímce vzhůru. Oči zavřít.

c/ Výdrž:
Začít dvěma dechy, postupně přidávat přibližně dva dechy týdně až do 10 minut. Je-li cvik zařazen jako kompenzační pozice po obrácených polohách /polohách hlavou dolů/, doporučuje se výdrž stejně dlouhá jako v předcházející obrácené poloze.

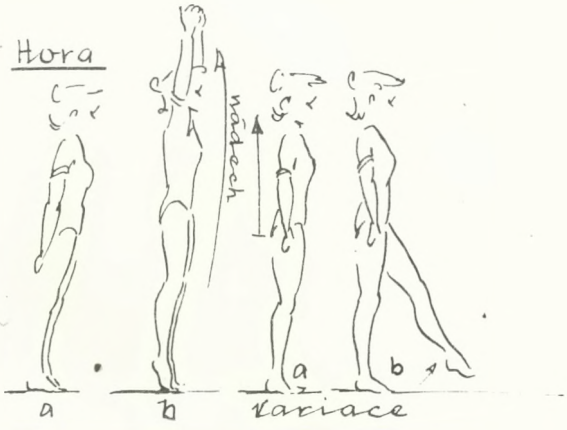
d/ Zaměření pozornosti:
Prociťovat klidné vyvážené držení těla, sledovat pocit tahu vzhůru po páteři a jeho změny v souvislosti s dechovými pohyby.

e/ Ukončení pozice:
S nádechem mírně zdůraznit protažení těla a páteře, s výdechem návrat do výchozího postavení.

f/ Variace:
Bez vzpažení, pouze se vzpřímenou páteří protahovanou vzhůru, paty zůstávají na zemi. Používá se především kompenzačně po širšásaně, stoji na hlavě /a/.
S přednožením poníž /k rozvoji smyslu pro rovnováhu/ /b/.

ÚČINKY:
- protažení páteře pomáhá odstranit bolesti v zádech a prospívá správnému držení těla,
- napětí v podbřišku povzbuzuje a normalizuje trávení,
- po obrácených polohách rychle uklidňuje a stabilizuje krevní oběh,
- pravidelné cvičení v prvních měsících těhotenství zmenšuje potíže související s narůstajícím napětím v podbřišku,

- cvičení při zavřených očích rozvíjí schopnost koncentrace a napomáhá tak k udržení rovnováhy i k získání sebedůvěry a sebejistoty.



ŠAVÁSANA - RELAXAČNÍ POLOHA NA ZÁDECH

a/ Výchozí postavení:
Leh na zádech.

b/ Zaujetí pozice:
S hlubokým nádechem rozepnout hrudník, protáhnout nohy /protlačením pat dopředu/, paže /v připažení/ i celou páteř /jako bychom se chtěli temenem dotknout stěny za sebou/. Pak nechat tělo vydechnout, mírně roznožit, špičky nechat volně padnout do stran, paže mírně od těla, dlaně vytočené vzhůru oči nechat po celou dobu cvičení zavřené.

c/ Výdrž:
Trvání nelze přesně stanovit; zpočátku by nemělo přesahovat 5 až 8 minut. U nezkušeného cvičence se může místo uvolnění objevit křečovitá snaha o nehybnost vedoucí naopak ke zvýšení svalového napětí. Po zvládnutí nácviku se zejména v případě léčebného užití prodlužuje výdrž až na desítky minut.

d/ Zaměření pozornosti:
Sledovat jednotlivé dechové pohyby, prohlubující se uvolnění celého těla zejména po každém výdechu, pocit příjemné tíže, nehybnosti, ochablosti.

e/ Ukončení pozice:
Návrat z relaxace musí být velmi pozvolný, abychom si zachovali co nejvíce kladných pocitů: nejprve postupně prohloubit dech, s nádechem protáhnout celé tělo a pořád ještě se zavřenýma očima se posadit. Promnout dlaně o sebe, až v nich pocítíme teplo, položit je na oči, pod dlaněmi oči otevřít a pohledem sledovat, jak pokládáme ruce na kolena.

f/ Variace:
Existuje velké množství obměn relaxačních poloh, i když to nemusí být vždy obměny šavásany. Místo jejich výčtu tedy jen doporučení na závěr: upravte si polohu těla tak, aby byla pohodlná, příjemná, abyste v ní vydrželi delší dobu bez hnutí a přitom se cítili dobře a uvolněně. Např. při bolestech v bederní páteři je možno mírně podložit kolena, aby i bedra dolehla na zem.

ÚČINKY:
- výrazně uvolňuje celé tělo a zklidňuje mysl,
- snižuje, popř. odstraňuje potíže tam, kde jejich hlavní příčinou je zvýšené napětí /krevní tlak, astmatické potíže, neurózy apod./.

A úplně na závěr:

Jógová cvičení by měla při správném provádění vést k radosti ze života, z toho, že dýcháme, že žijeme v míru, spokojeně a klidně. Učí nás aktivnímu vztahu k životu, učí nás maximálně využívat svých schopností pro dobro své i všech ostatních, ale učí nás také správně odpočívat a co nejrychleji regenerovat své síly. Tak nám pomáhají plně prožít všechno hezké, co nám život nabízí.

O B S A H :

str.

Úvod 3
I. Část: Charakteristika jógových cvičení 5
Metodické pokyny 6
Jógové pozice - ásany 6
Relaxace 7
Dýchání 8
Řízený pohyb 8
Průpravná cvičení 10
Nácvik řízeného pohybu /praxe/ 12
Nácvik relaxace /praxe/ 20
Nácvik správného dýchání /praxe/ 24
II. Část: Psychosomatické aspekty jógových cvičení 28
III. Část: Ásany - jógové pozice /praxe/ 44

Vydal VS ZRTV ČÚV ČSTV prostřednictvím podniku ČO ČSTV
SPORTPROPAG, Praha 1986
Odpovídá: Pavel Jiřičný
Náklad: 3000 ks
Edice metodických dopisů.
Jen pro vnitřní potřebu. Neprodejné!
Vytiskl: